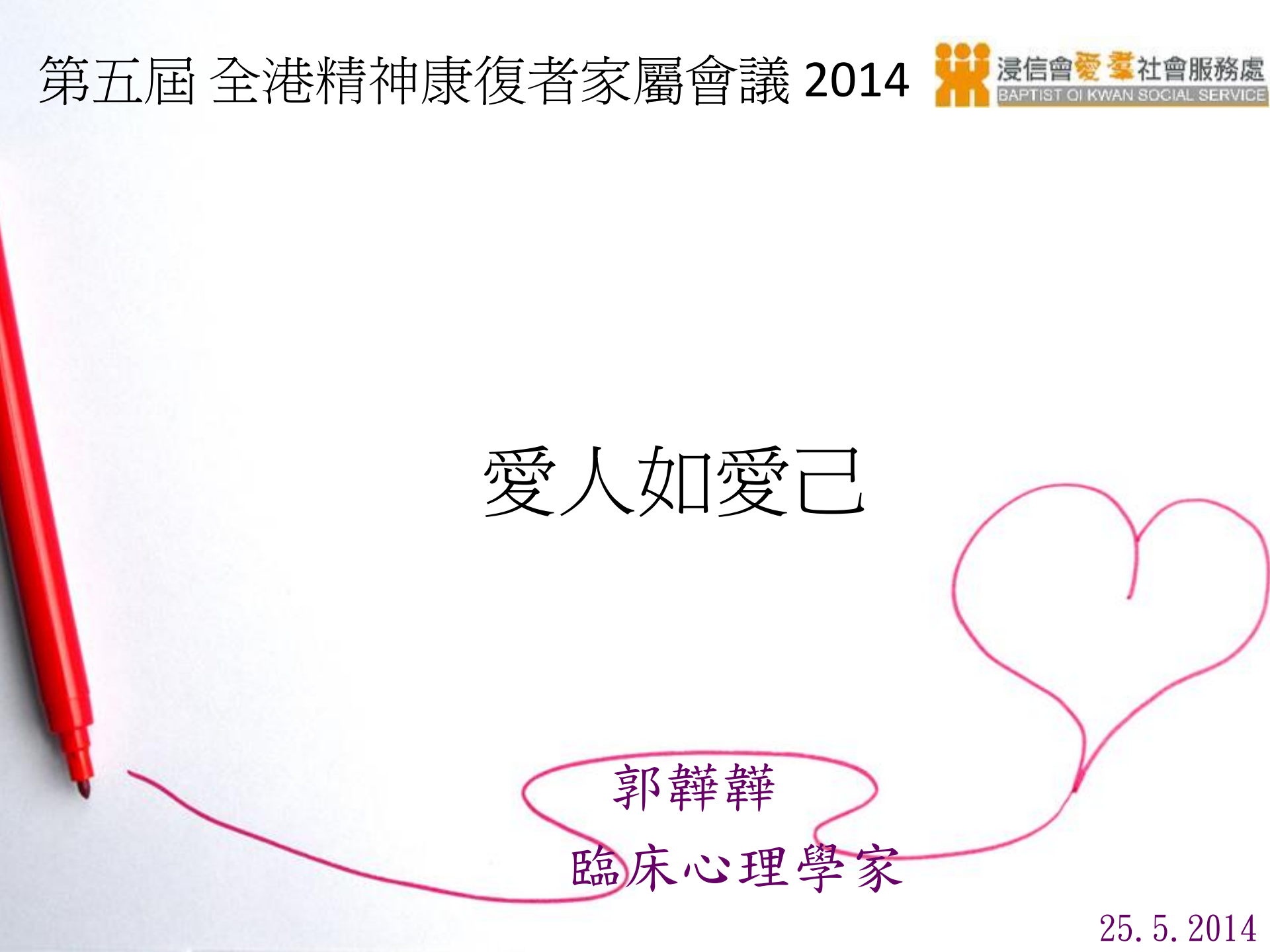


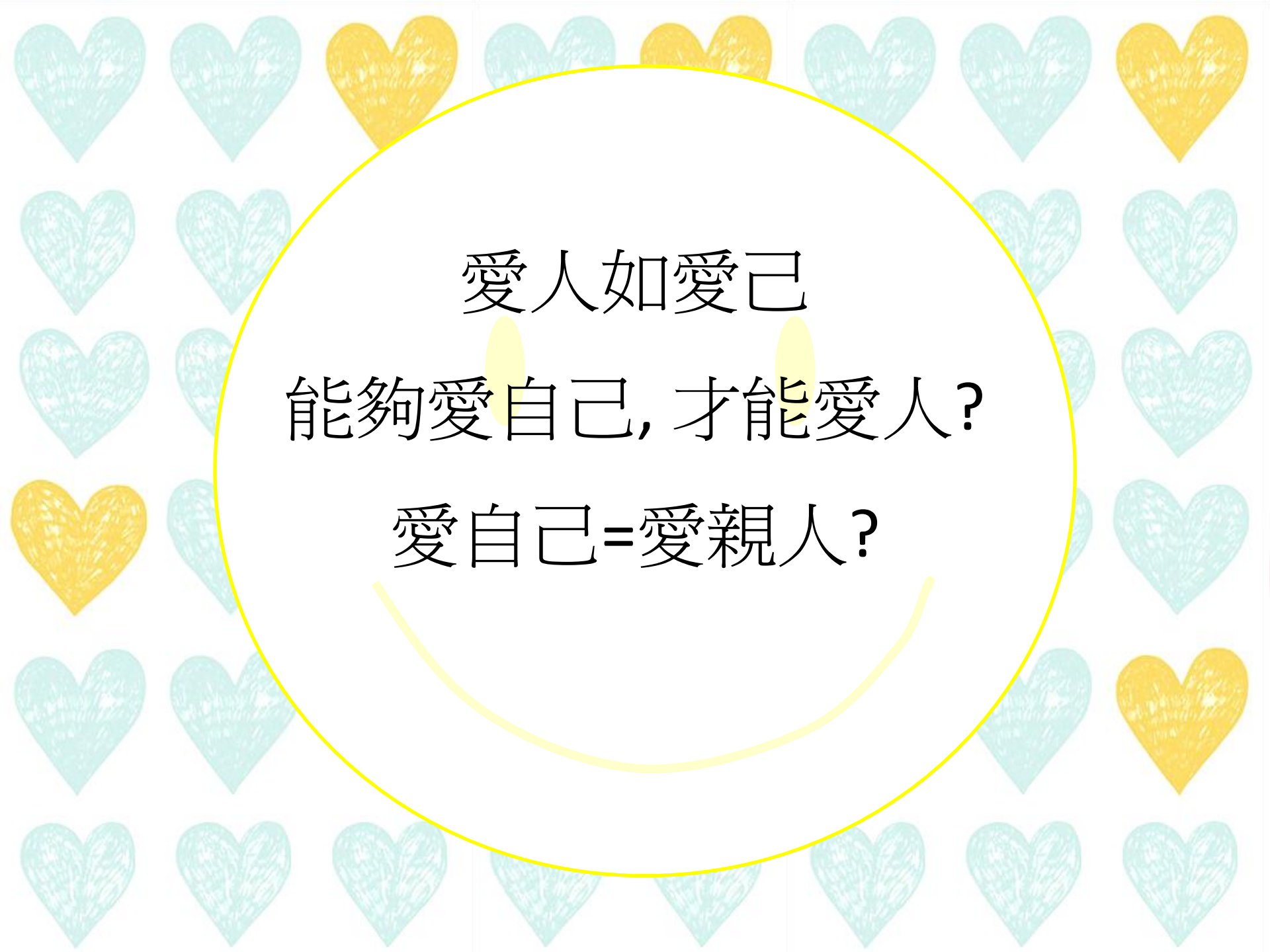


# 愛人如愛己



郭韡韡

臨床心理學家



愛人如愛己  
能夠愛自己, 才能愛人?  
愛自己=愛親人?

# 復元的目標

- 希望
- 獨立自主, 發展潛能
- 自我接納與肯定
- 發揮自己的能力
- 找到人生目標 及 意義
- 情緒及精神健康

# 過程中, 作為照顧者的你...

什麼是病徵? 什麼是他的本意?

過去的情況 vs 現在的進步

他的問題 和 他的能力

幾時保護? 幾時放手?

幾時體諒? 幾時堅持?

# 過程中, 作為照顧者的你...

幫助復元的處理 vs 本能反應

棉花糖戰爭

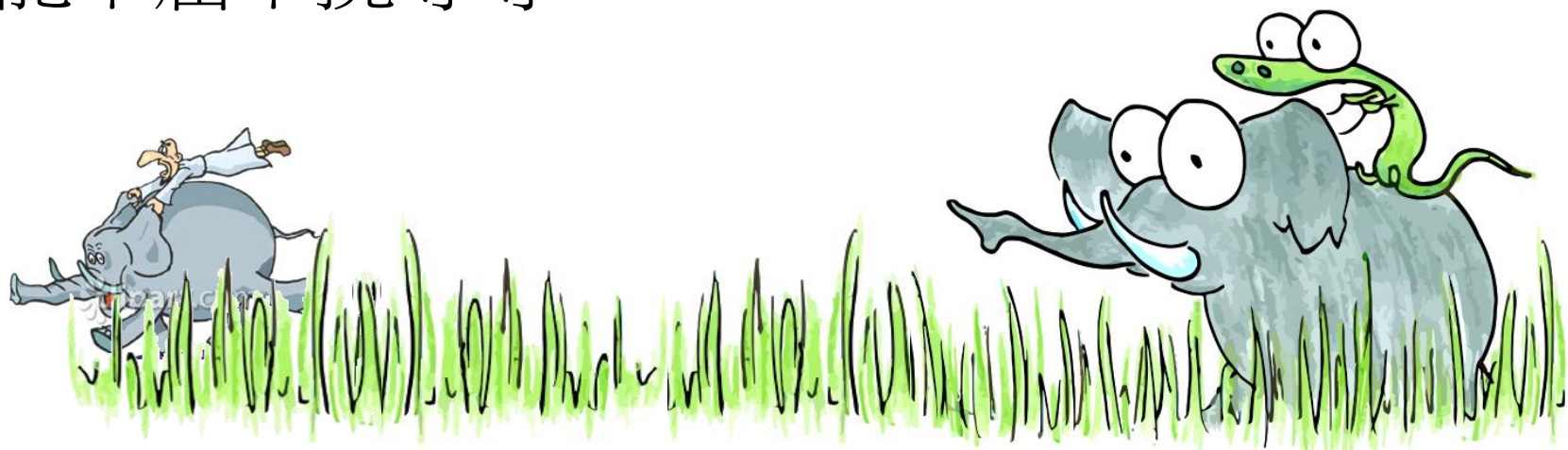
充滿智慧, 力氣, 與眼淚的過程



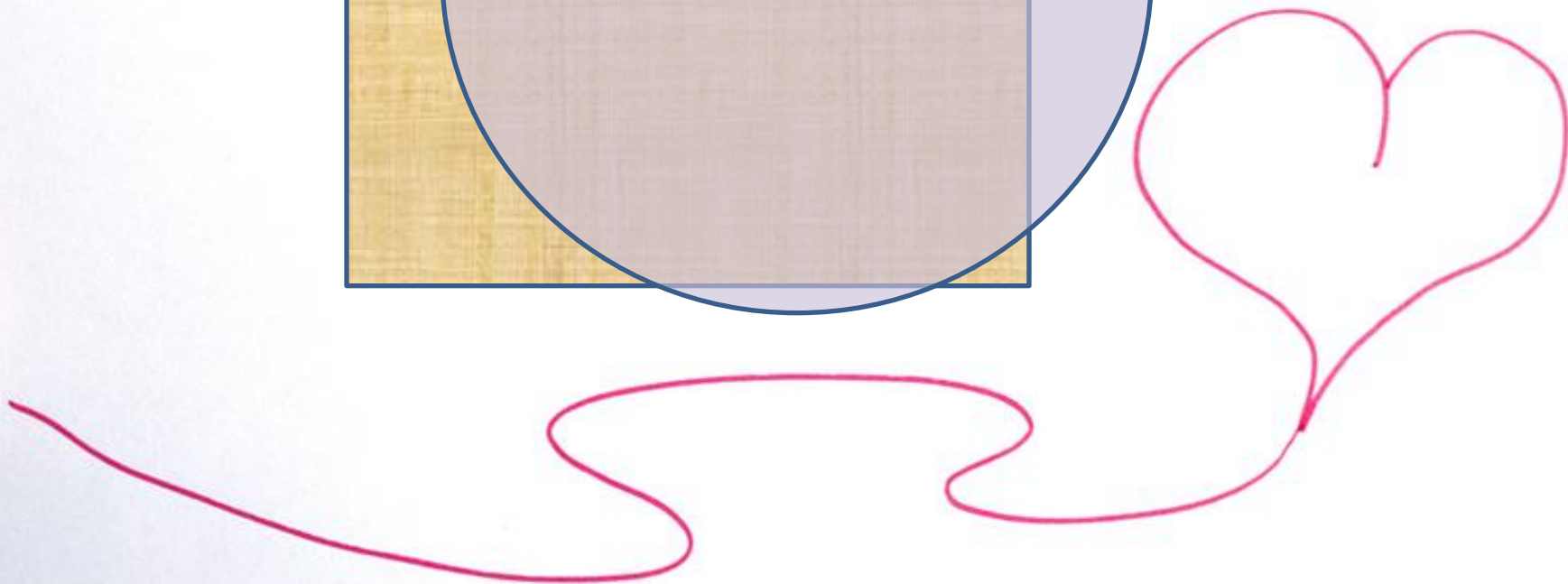
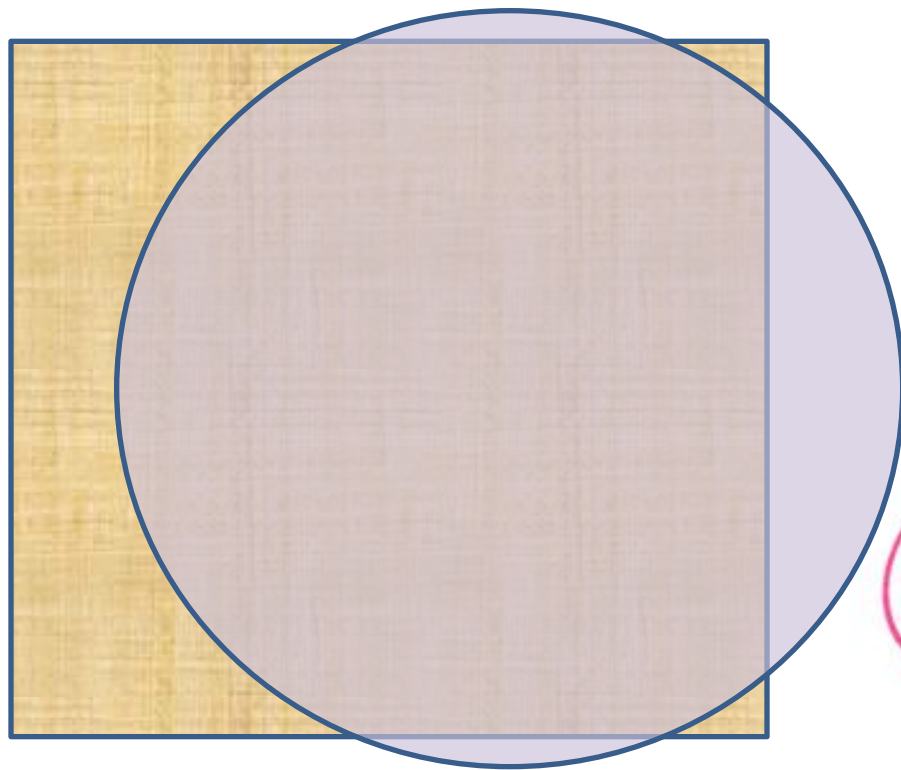
# 愛自己, 才能愛人?

照顧的成效 取決於 照顧者的狀態

- 象 與 騎象人
- 自我控制力 是 有限的
- 自我控制力=心智力: 創意思考、集中注意力、壓抑衝動、解難能力 或是面對失敗而能不屈不撓等等。



# 吃掉的棉花糖



# 棉花糖戰爭

什麼時候吃掉了的棉花糖：

- 情緒太多, 意識模糊, 理性降低
- 看不清 (太近) – 目標模糊

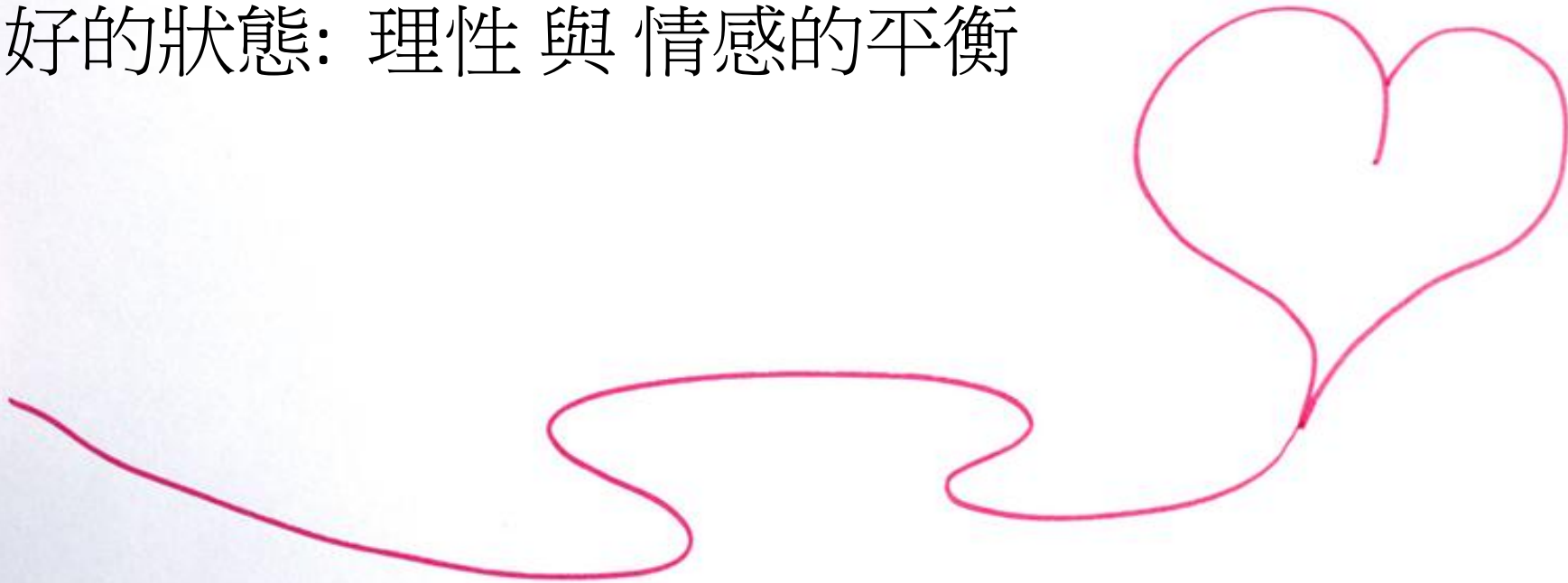
= 自制力減少

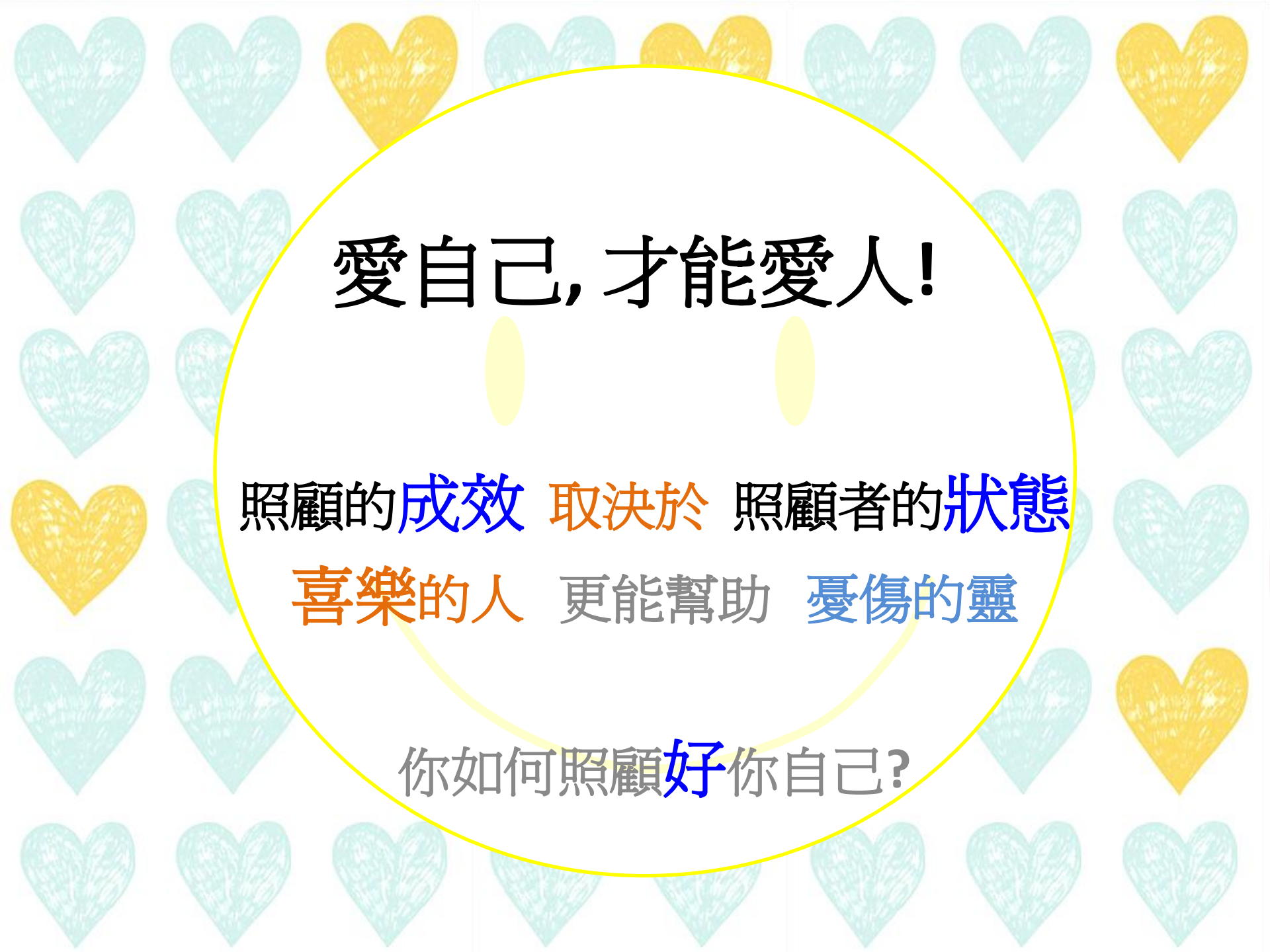


# 得到更多的棉花糖：

## 自制力

- 適當的距離：認清目標
- 願意忍耐－有價值 (接納不舒服)
- 好的狀態：理性與情感的平衡





# 愛自己, 才能愛人!

照顧的**成效** 取決於 照顧者的**狀態**  
**喜樂**的人 更能幫助 **憂傷**的靈

你如何照顧**好**你自己?



愛己  
之  
只屬於你的時間

# 愛已如愛人

## 保護你的狀態

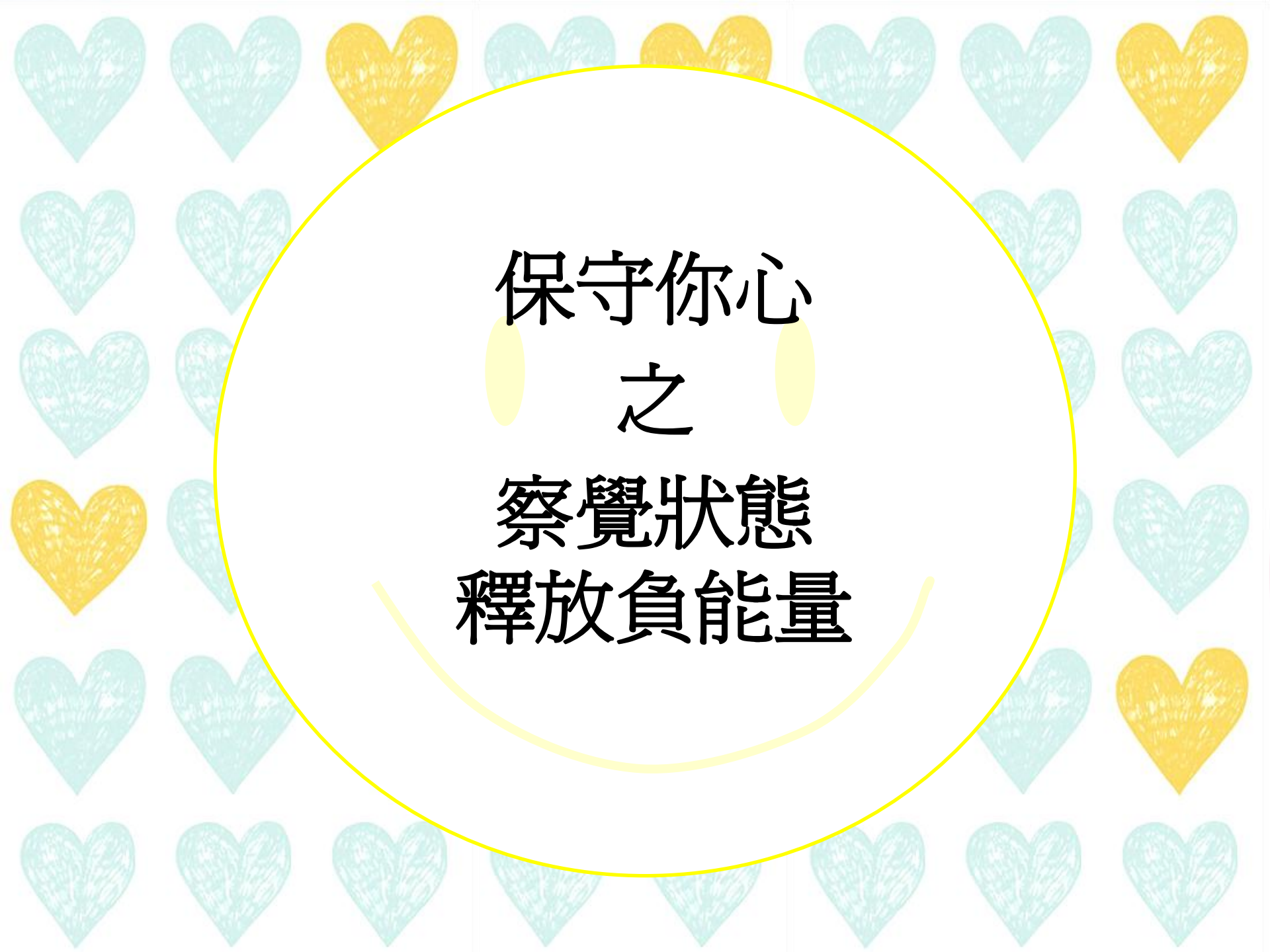
- 察覺狀態 - 你的需要
- 釋放負能量 - 舒緩與鬆弛

## 增強你的正能量

- 找回自己的正能量 - 能力與優點
- 找回你的笑容



愛己  
之  
保守你心



保守你心  
之  
察覺狀態  
釋放負能量

# 1. 察覺狀態 - 你的需要

你的日子如何呢？

- ☑ 食得好 (0-10)
- ☑ 瞓得好 (0-10)
- ☑ 做得好 (0-10)
- ☑ 玩得好 (0-10)
- ☑ 心情好 (0-10)
- ☑ 關係好 (0-10) [家人及朋友]



## 2. 釋放負能量－舒緩與鬆弛

你如何釋放負能量？

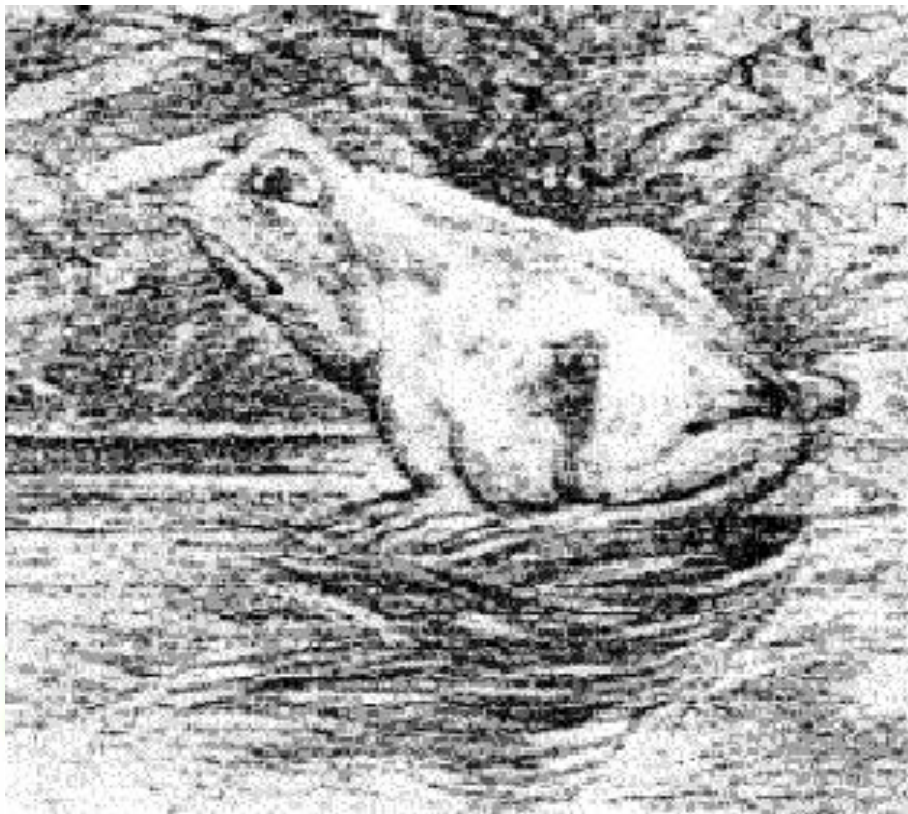
- 處理自己未能消化的情緒 (尤其**哀傷與擔憂**)
- 傾訴－書寫日記
- 尋求支持/同伴
- 放鬆的方法 (如運動, 鬆弛練習等)
- 調整想法

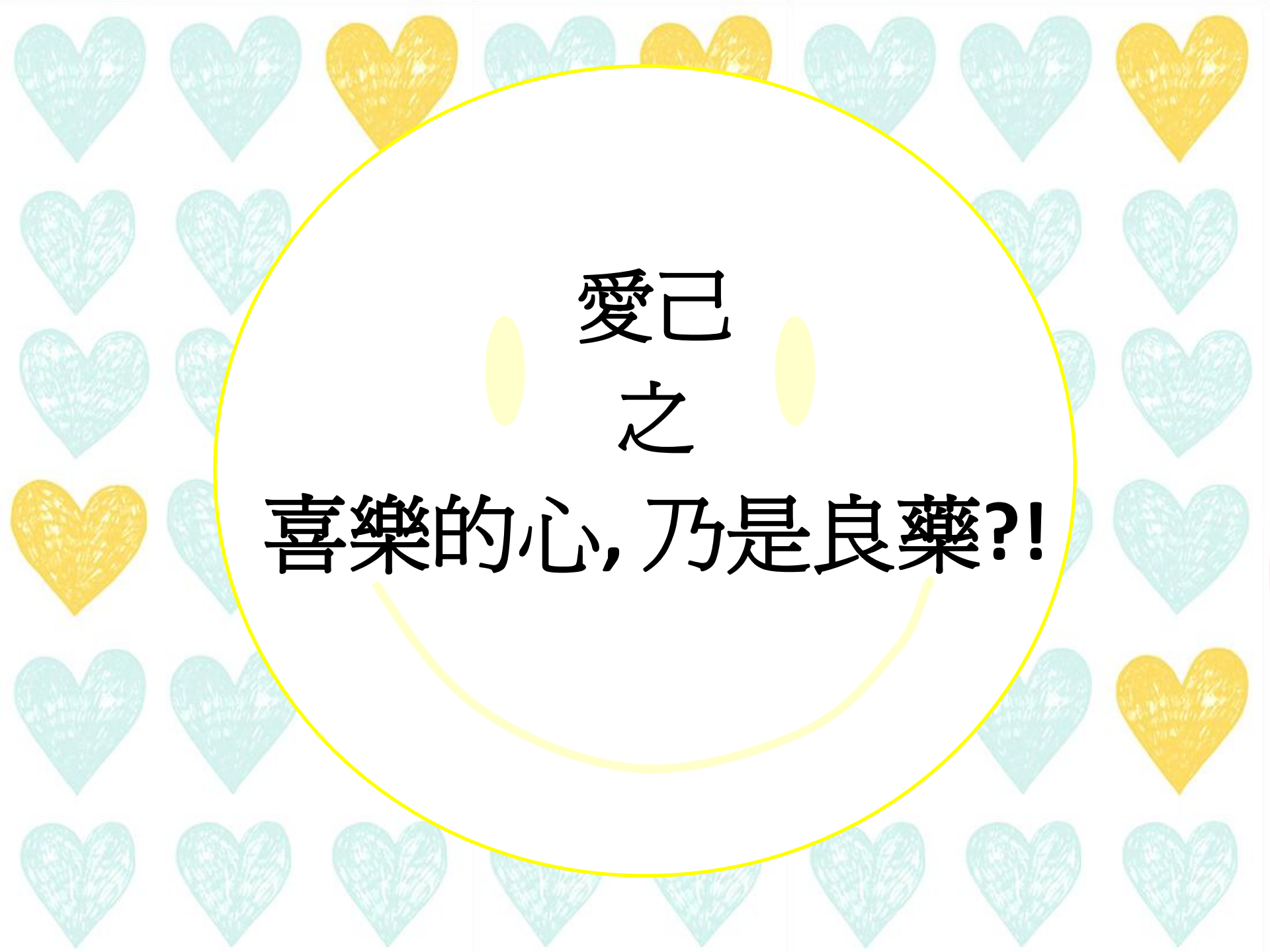
## 2. 釋放負能量－舒緩與鬆弛

你如何釋放負能量？

- 傾訴－書寫日記
- 尋求支持/同伴
- 處理自己未能消化的情緒 (尤其哀傷與擔憂)
- 放鬆的方法 (如運動, 鬆弛練習等)
- **調整想法**

# 換個角度 調整情緒





愛己  
之  
喜樂的心, 乃是良藥?!

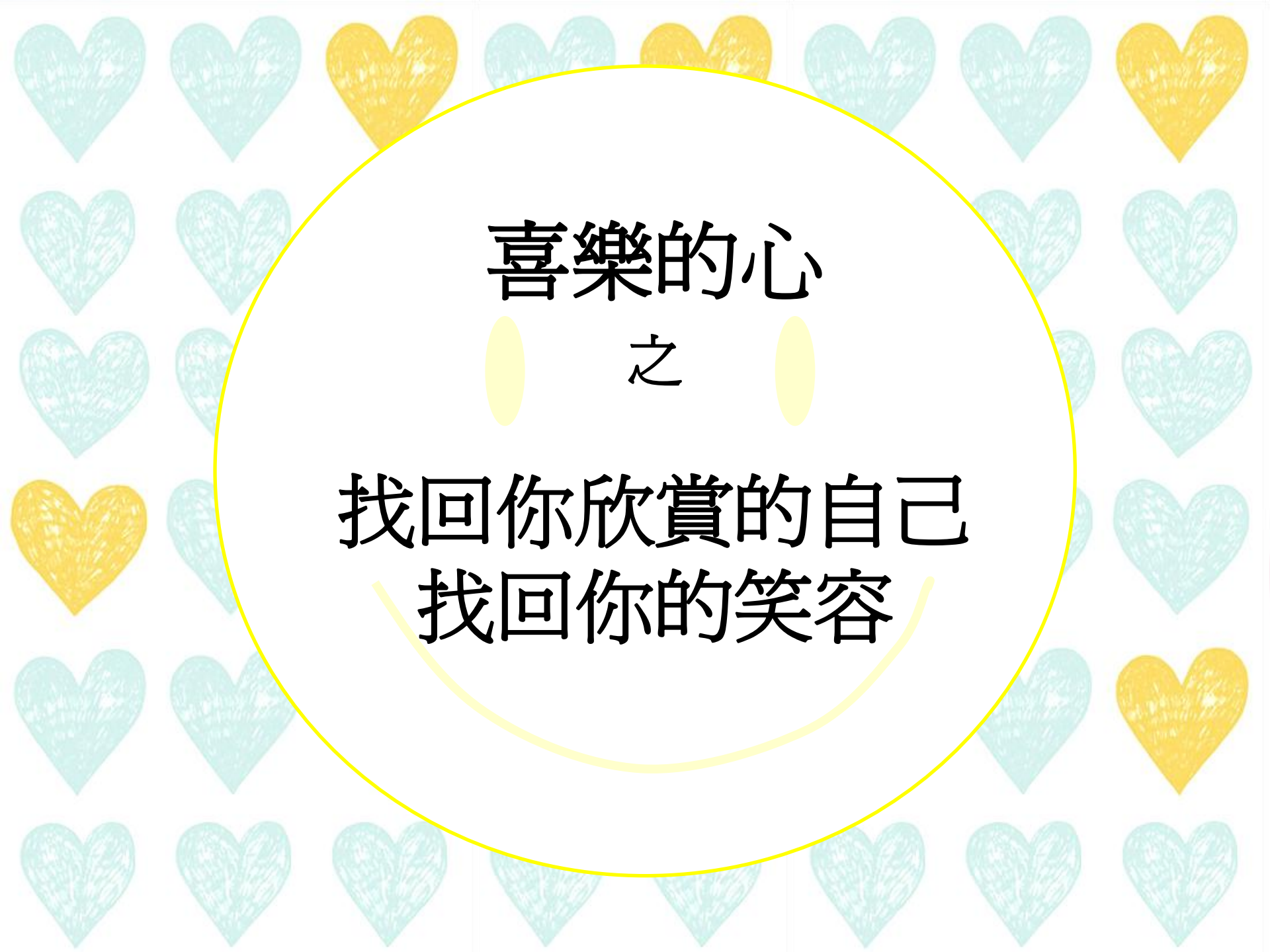


# 喜樂的心, 乃是良藥



## 喜樂令人:

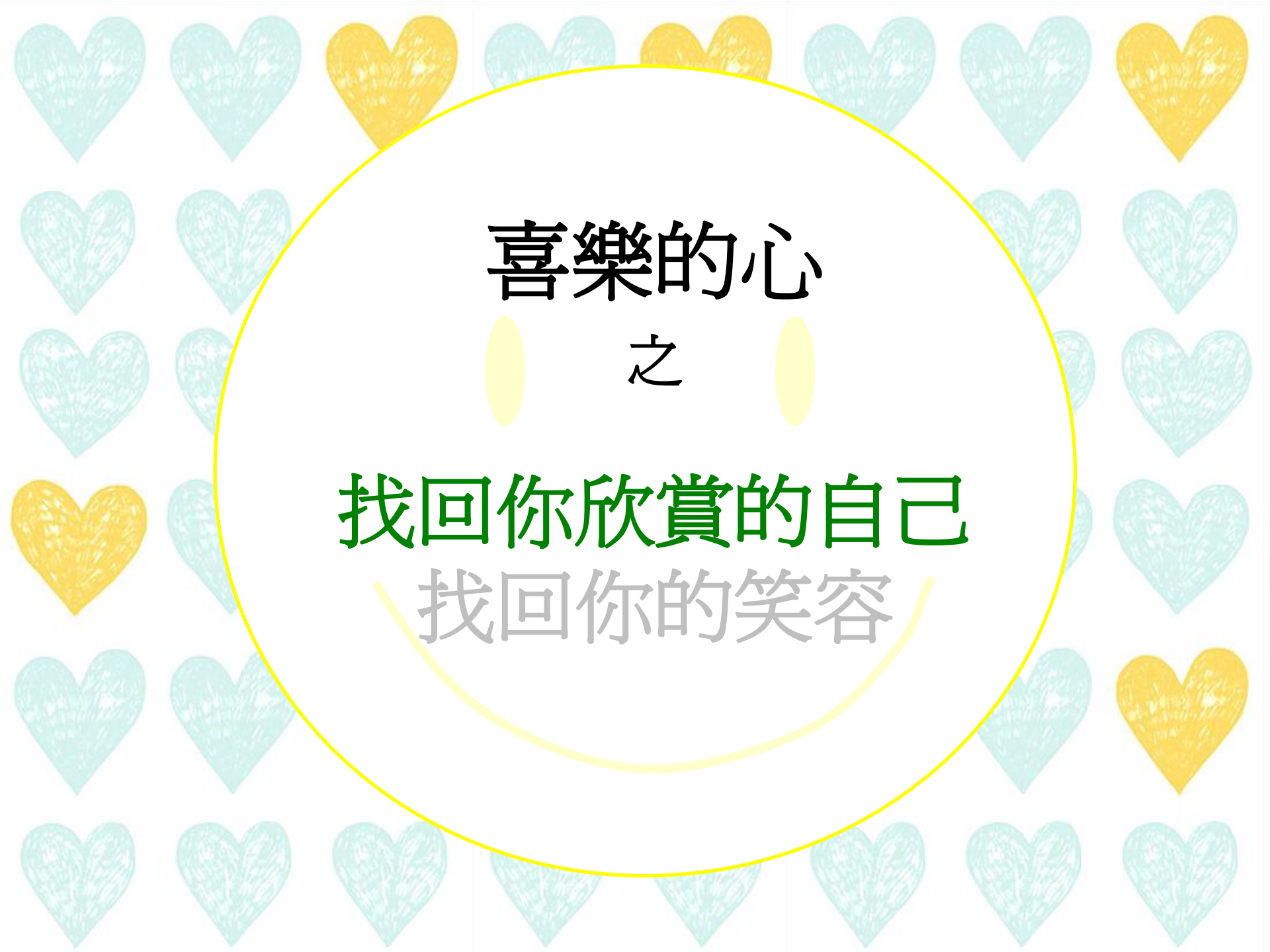
- 見到更多的可能和機會,
- 叫人思想更靈活、更具創意
- 更願意嘗試新事物和冒險
- 更清晰的作決定
- 更活力充沛
- 更快加速從困難、哀傷及疾病中復元



喜樂的心

之

找回你欣賞的自己  
找回你的笑容



喜樂的心

之

找回你欣賞的自己

找回你的笑容

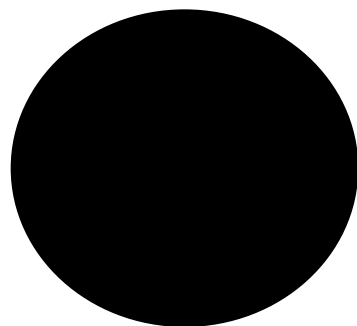
### 3. 找回自己的正能量

正向心理學的喜樂研究:

正向思維:

- 問題導向 vs 優點導向





### 3. 找回自己的正能量

正向心理學的喜樂研究:

正向思維:

- 問題導向 vs 優點導向
- 你的能力 與 優點 (Strengths)
- 希望 ← 信心; 信心 ← 能力感
- 有希望的人, 更正面看待事情, 更能找到出路
- 培養正面的慣性思維



# 找回自己的正能量

發掘個人優點 目的：

- 並不是用作逃避面對個人弱點，
- 是讓我們對自己有**更全面**的認識，從而接納**真實的自我**，
- 更好地**發揮所長**及**平衡**個人弱點帶來的負面影響

你說得出自己有的優點麼？



# 找回自己的正能量

你說得出自己的優點長處麼？

|      |       |       |      |
|------|-------|-------|------|
| 好奇心  | 感恩    | 公平    | 勇敢   |
| 原創力  | 對美的欣賞 | 領導能力  | 毅力   |
| 判斷力  | 幽默    | 忠誠/責任 | 正直   |
| 熱愛學習 | 樂觀    | 愛與被愛  | 熱忱   |
| 觀點見解 | 靈性/信念 | 仁慈    | 社會智慧 |
| 寬恕   | 謙虛    | 謹慎    | 自我控制 |

<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/questionnaires.aspx>

VIA 問卷調查 (成人 / 兒童)

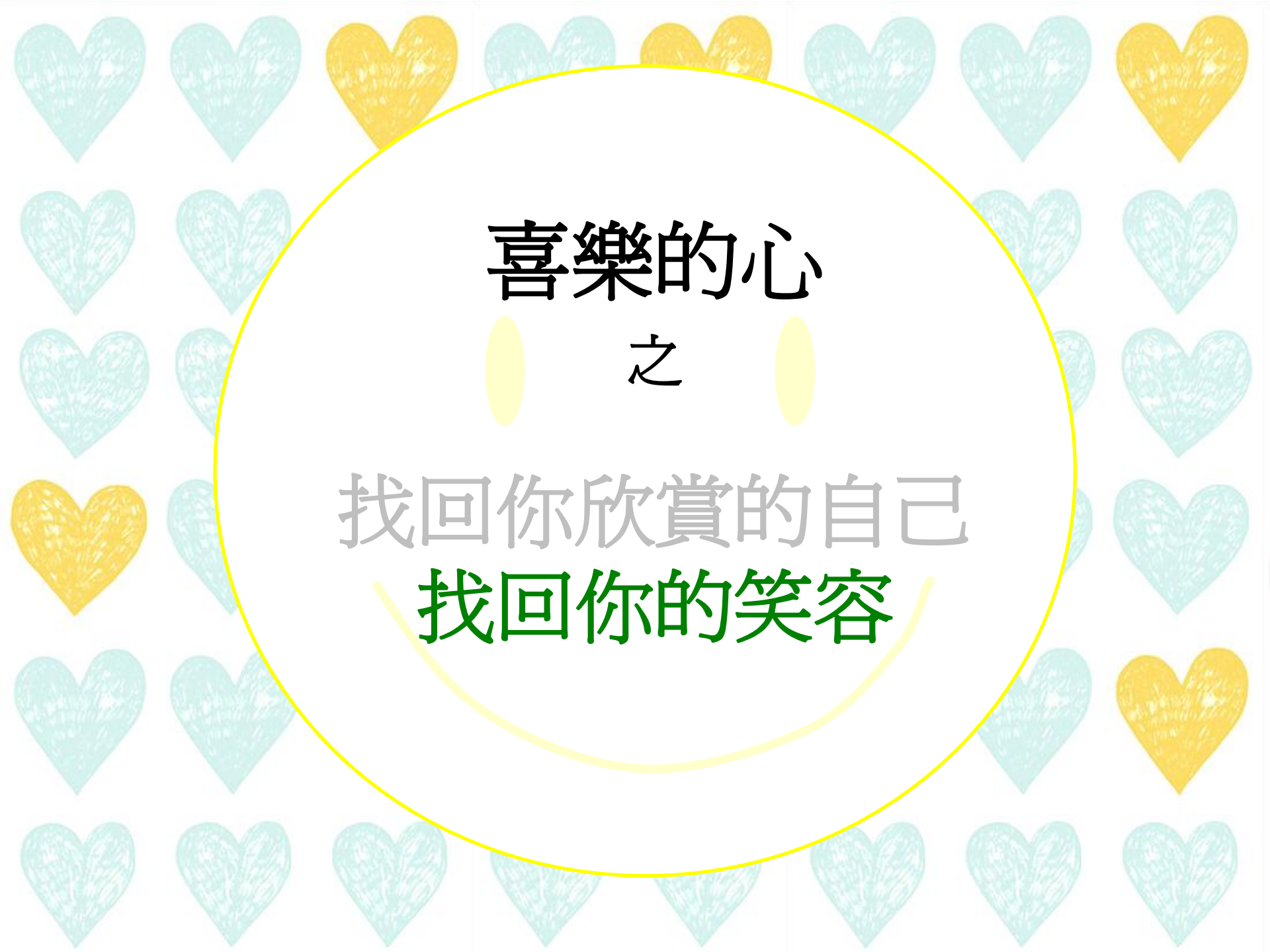
# 找回自己的正能量

從發掘個人優點 培養 正面思維

培養正面的慣性思維

- 多欣賞自己－自我肯定 與 能力感
- 更懂運用和發揮自己的長處
- 從問題導向 轉向 優點導向
- 更易發掘家人的優點和能力
- 更懂欣賞和肯定別人





喜樂的心

之

找回你欣賞的自己

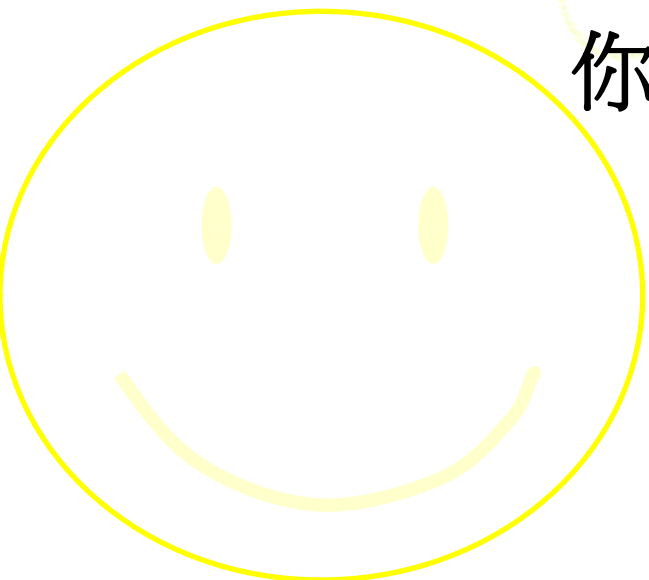
找回你的笑容

# 找回你的笑容

找回你的笑容 與 幽默感

你上一次開懷大笑是何時？

你知道笑容的威力嗎？



# 你笑容的威力

英國研究發現,

一個**微笑**:

= **2000根巧克力棒**的刺激

= **25000美金** = 約**195,000港幣**的刺激

賓州州立大學研究:

=微笑時，顯得更可愛、更有禮貌，更能幹。

# 你笑容的威力

- 臉部回饋 假說 (2009) - 感覺更好
- 抵抗壓力(2012)
- The Botox effect (2010) – 更難不開心

大量微笑:

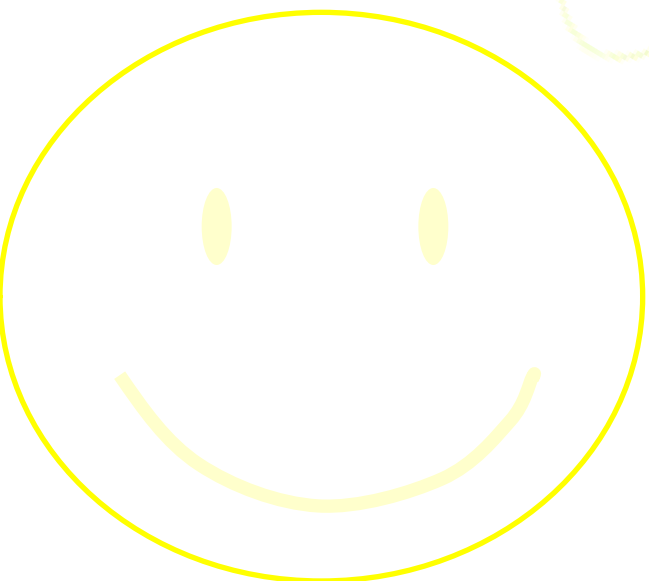
- 幫助降低壓力荷爾蒙的含量
- 增加提升情緒荷爾蒙的含量



# 你笑容的威力

鏡面神經元的作用 (有感染性的笑容)

試下向著你身旁的人笑



# 笑容的威力

你笑

他感到開心和  
美好

感到開心和美好  
你看上去很好

他忍不住模仿你笑

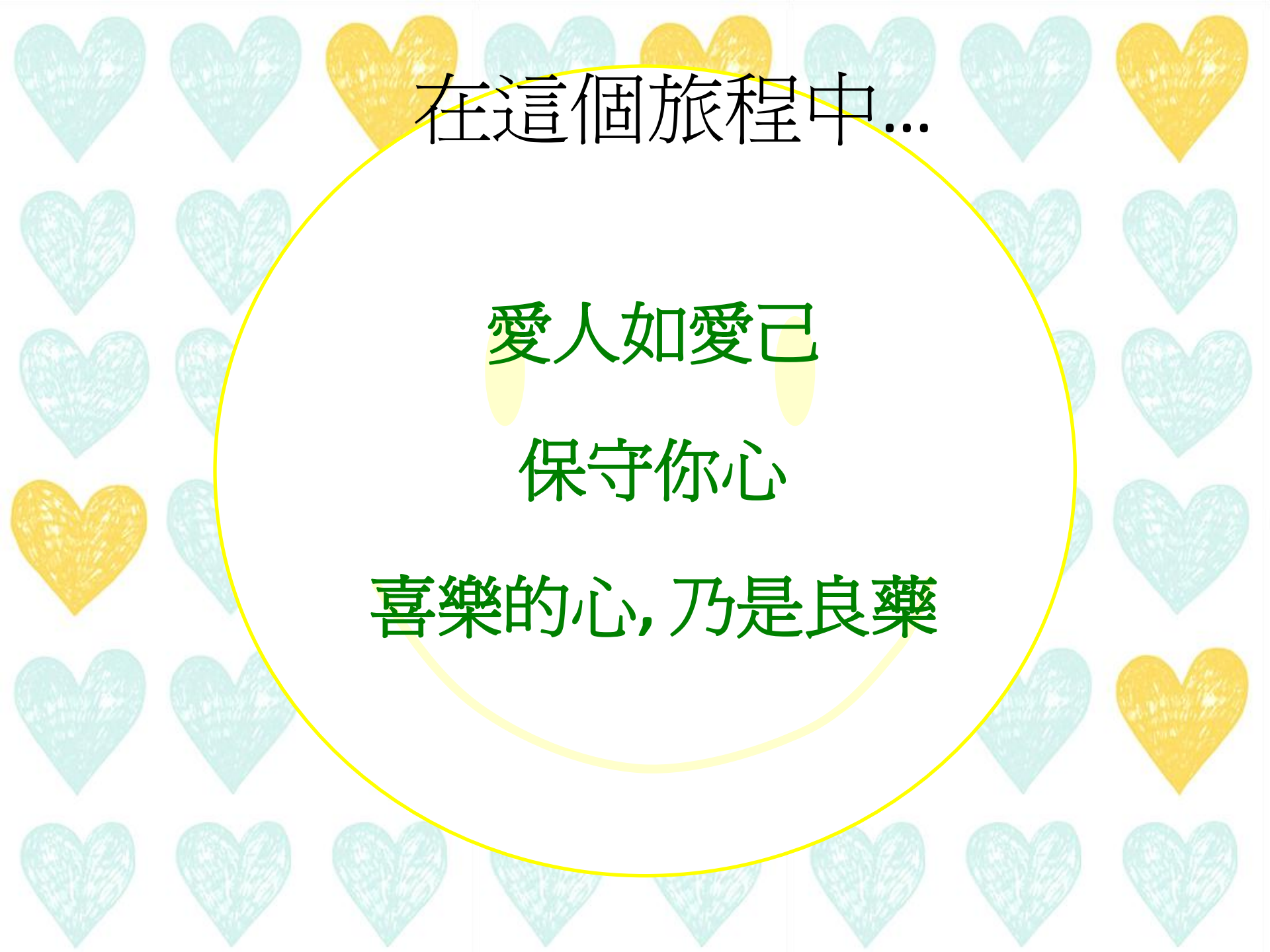
別人看到你笑



# 找回你自己的笑容

- **Flow** :你的喜好, 以及能令你投入又开心的事
- 有自己時間
- 有不同(有趣)的事情發生
- 有能力感的體現
- 有愉快的活動
- 有生活作息平衡

你將以**更佳**的**狀態與距離**去幫助親人復元  
更有**智慧**, 也**更有效**的方式相處



在這個旅程中...

愛人如愛己

保守你心

喜樂的心, 乃是良藥

在這個旅程中...

為自己立志

理想距離

一個月後的狀態分數

親愛的朋友, 祝福你,

願你每天都能夠

笑

感到快樂

感到放鬆

感到有能力

學習/做有趣的事

充分照顧身體

# 參考資料

- 馬汀·沙利文 <<真實的快樂>> 遠流出版社 2009
- 真實的快樂網站: <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu>
- 奇普·希思、丹·希思 <<改變，好容易>>大塊文化出版社 2010
- Abel, H. and Hester, R., “The Therapeutic Effects of Smiling,” in *An Empirical Reflection on the Smile* (Mellen Press, 2002).
- Dimberg, U., Thunberg, M., Grunedal, S., *Facial reactions to emotional stimuli: Automatically controlled emotional responses*, Cognition and Emotion (2002) 16:4, 449–471;
- Dimberg, U., Söderkvist, S., *The Voluntary Facial Action Technique: A Method to Test the Facial Feedback Hypothesis*, Journal of Nonverbal Behavior (2011), 35:1, 17033.
- Hennenlotter, A., Dresel, C., Castrop, F., et. all, *The link between facial feedback and neural activity within central circuitries of emotion – New insights from botulinum toxin-induced denervation of frown muscles*, [\*Cerebral Cortex\*](#) (2009) 19 (3): 537-542.
- Niedenthal, P. Mermillod, M., Maringer, M., Hess, U., *The Simulation of Smiles (SIMS) model: Embodied simulation and the meaning of facial expression*, Behavioral and Brain Sciences (2010) 33, 417–480.